



Toolbox Vitaliteit

Ontspanning





orsima De Ontspanningsquiz

- Is het ervaren van stress altijd negatief?



Fabel of feit?

- Een spannende klus uitvoeren geeft altijd wel druk of stress.
- Er zijn mensen die nooit stress ervaren.
- Stress krijg je alleen van je werk en niet van allerlei privé zaken.
- Twee mensen komen in precies dezelfde situatie terecht. Kan het dan zijn dat de ene wel en de ander geen stress ervaart?



- Om goed in je vel te zitten (je lekker en energiek te voelen) kijken we vaak naar je vitaliteit.
- Je bent gewoon vitaler als je een goede balans vindt tussen:
 - ✓ Slapen
 - ✓ Voeding
 - ✓ Bewegen
 - ✓ Ontspanning



Vitaliteit in het algemeen

- Op ons werk bewegen we al heel veel, dus daar hoeven we niet meer op te letten. Ben ik dan bezig met vitaliteit?
 - ✓ Bewegen buiten je comfortzone is het sleutelwoord
 - ✓ Variëren in je eten is beter maar niet gemakkelijk
 - ✓ Slapen is de energiegelver nummer 1
 - ✓ Een beetje veerkracht helpt je bij tegenslagen



Welke vormen van stress kennen we?

- Positieve stress = presteren
- Frustrerende stress = je druk maken ergens om
- Ziekmakende stress = teveel van jezelf vragen



Wat weten we van positieve stress?

- Voorbeeld pijl en boog:
 - Aanspannen boog
 - Hoe harder je spant, hoe groter de prestatie!
 - Te hard aanspannen: dan knapt de boog!
 - Je moet de boog na elk gebruik ontspannen.



Wat gebeurt er bij frustrerende stress

Frustrerende stress:

- Ergernis
- Onnodige regels
- Files
- Gezeur





orsima Wat gebeurt er bij schadelijke stress

Ernstige privé situaties

Overlijden, ziekte, zorgen over kinderen.

Overvragen

Teveel van jezelf vragen en geen tijd hebben voor goed eten, slapen en ontspanning.



Zit stress alleen tussen de oren of ook in de rest van je lichaam

Aanmaak hormonen:

- Adrenaline = vechten
- Cortisol = vluchten

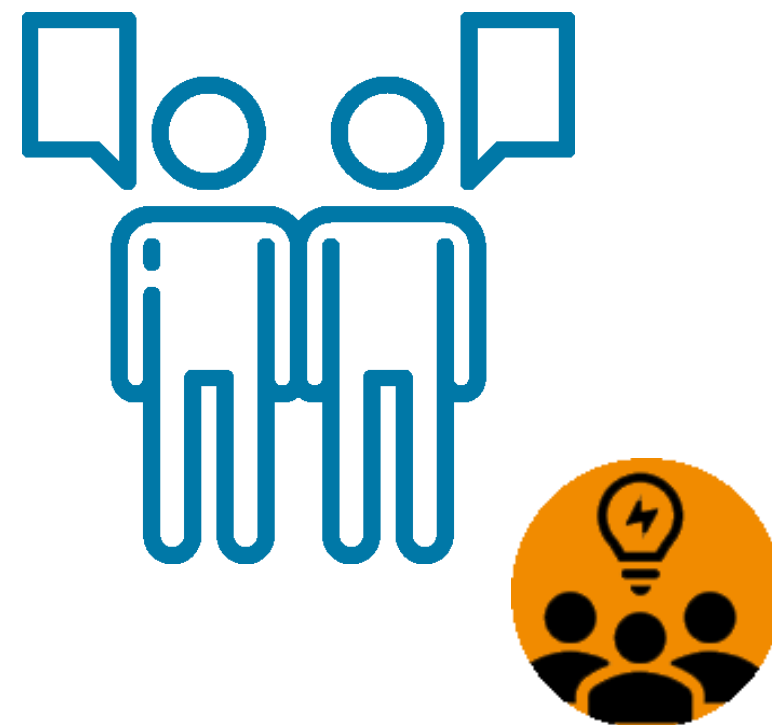
Om te kunnen vechten of vluchten concentreert je lichaam zich hierop. Dit betekent dat andere ook belangrijke functies tijdelijk worden uitgezet.

Als je dus vaak stress ervaart, zet je je lichaam te vaak in de noodtoestand!



Tips om je ontspanning te verbeteren

- Na inspanning altijd ontspanning (pijl en boog)
- Rustig ademen is een goede ontspanning
- Relativeren helpt enorm (je niet overal aan ergeren)
- Bespreek met je leidinggevende of collega de punten waarbij je werkstress ervaart en wat jullie er zouden kunnen doen





**Bedankt
voor je
aandacht!**



Toolbox Vitaliteit
Ontspanning

